

WANTED



練習クラブ ジュニア班 募集

サイクリストの養成所

※チームではありません

中学生・高校生（小学生高学年）のこれから自転車競技レースを始める男女・既に自転車を始めている子供たち・また、これから自転車を始めようと考えている子供（ご家族）へ、自転車を「0」から指導します。

自転車の練習だけではなく、スポーツとして基礎体力の向上を基本とした専門的なトレーニングも。実施成長期である发育過程のカラダへ、年齢性別個性目標に応じた指導・コーチングを実施。

【カウンセリング】※ご相談ベースからでも歓迎です

想いや考え、またご家族の気持ちをじっくりお聴かせください。時間を掛けてお伺いします。

疑問や質問を詳細に解説。国内海外の状況・事情、組織や仕組み、歴史の歩み、最新の情報と伝統として刻まれてきた多く、どんな練習が必要か、選手の日常生活、食事の摂取、進路、座学などを専門的に。また、実質的な目標の設定、自転車に掛かる具体的な費用（必要な詳細）解りやすくご案内します。

【練習】

- ①座学：スポーツの解剖学・生理学 カラダの仕組みや運動の理論練習方法
- ②自転車の練習：練習クラブの練習会にジョイント（基本 日曜日・祭日）
- ③トレーニング：基礎体力向上を目的とした、パーソナルトレーニング

【実施場所】

カウンセリングまた座学・トレーニングは都内所定の場所にて実施。
練習につきましては、千葉の周回コース（都心より45分程度）
安全な公道で実施。

※目黒区の所定の場所より練習コースまで送迎します（無料）

【費用】

会費 10,000 円 / 1 年（月 / 1,000 円）

【トライアル】（見学・お試し）

いつでも遊びに来てください待っています！

問い合わせ・申し込み

mail@charipro.com

S.G.PROJECT.INTERNATIONAL
〒153-0063 東京都目黒区目黒 2-4-28



『コンチネンタルへの挑戦者』

創る養成所です

強いチームで走れるよう

目指してください

チャリプロ

検索

一緒に練習しよう！

【練習クラブ】

2013年発足。強くなるために練習を目的としたクラブです。
2017年より、未来のサイクリスト育成のためジュニア班を開始。

主催：斉藤清史 / サイトウセイジ

サイクリングコーチ・パーソナルトレーナー
元全日本代表プロサイクリスト

ヨーロッパの自転車レースに憧れ、14歳の時にレースデビュー・実業団選手を経て24歳でプロ自転車ロード選手となる。ヨーロッパ・アメリカ・オーストラリアにて、レースを参戦。後コーチ・トレーナーとして活動を開始。また現在でも、企業や個人の支援者の方々よりサポートを受けているサイクリストです。

パーソナルトレーナーとして、10年間専門のスポーツ施設と契約、2012年より現在、専属の施設と契約し活動しています。